

户外素质拓展活动的心得体会(通用8篇)

教学反思是教师进行自我评估、自我完善的必要环节。以下是一些成功实习者的经验总结和心得分享，希望能对大家的实习经历有所启发。

户外素质拓展活动的心得体会篇一

- 1、让孩子多接触大自然，充分享受阳光，培养良好心态，增强孩子体质。
- 2、基本体操训练，发展孩子的身体协调能力。
- 3、户外器械活动包括组合玩具、攀登、小型器械活动，提高孩子的操作及控制能力。
- 4、在户外进行各类游戏，通过游戏发展孩子走、跑、跳等能力，提高动作的协调性及平衡性。

二月份：

- 1、队形练习：要求孩子听口令整齐地做动作。
- 2、早操训练：规范动作，带孩子到操场上练习。
- 3、滚球：孩子分组滚球比赛。

三月份：

- 1、练习四散跑、双脚向上跳、训练手脚协调能力，练习拍球。
- 2、练习原地纵跳，要求落地屈膝，保持平衡。
- 3、踩高跷：练习平衡技能。

四月份：

- 1、跑步：教孩子掌握跑步技能，锻炼身体。
- 2、大型组合玩具：训练孩子各种综合能力。
- 3、跑步比赛：提高竞争意识和集体荣誉感。

五月份：

- 1、继续加强队列练习。
- 2、攀登墙：发展孩子攀爬能力。
- 3、沙包：练习相互的协作性和投掷的准确性。

六月份：

- 1、练习四散跑、双脚向上跳、训练手脚协调能力，练习拍球。
- 2、跳圈：练习双脚并拢向前跳。

以上活动针对孩子方方面面进行学习培训，通过以上活动可以刺激孩子们对体育运动的热爱，同时也为了增强孩子的运动能力促进身体健康。

户外素质拓展活动的心得体会篇二

“会生活，懂睡眠”

20xx年3月21日（9：30—16：00）

学校机关楼门前

学院团委

学院学生会xx部

进入21世纪全新的科技时代，人们的健康意

识空前提高，“拥有健康才能有一切”的新理念深入人心，因此有关睡眠问题引起了国际社会的关注。同时随着年轻人压力的增大和夜生活的丰富，他们的睡眠的质量也越来越下降。据调查，我国50%的年轻人睡眠不足。我们应该唤起大家对睡眠的'关注，特举办此活动。

提高学生们的关注睡眠的程度，从而提高睡眠质

1. 前期准备

- (1) 活动申请
- (2) 制作宣传板、横幅和宣传海报，复印宣传卡片。
- (3) 安排工作人员工作项目。
- (4) 采购记号笔，小纪念品。

2. 活动实施

(1) 将宣传板以及活动用的道具搬到机关楼前的广场准备开始，将海报张贴到宣传栏上。

(2) 9:30活动正式开始，向前来参观的同学介绍科学睡眠的重要性，引导他们在横幅上签字并送给他们印有睡眠小贴士的卡片和纪念品。

(3) 在中午下课人多的时段召集大家，请学校老师

讲话并提倡大家当日早睡。

(4) 利用空白宣传板统计制作统计表统计图。

3. 注意事项

(1) 海报尽可能持久的保留，避免被覆盖

(2) 由于活动时间较长，应合理安排人员，实现工作人员流动。

(3) 活动结束后宣传板尽量可以在人流密集的地方多展出。

(4) 尽量多印制贴士卡片以免不够用。

(5) 活动结束后将桌椅还回原处。

(6) 将制作的统计表统计图在学校展出，并上传。

(7) 合计活动费用，上报。

户外素质拓展活动的心得体会篇三

1、练习走、跑、平衡、钻、爬的基本动作；

2、能积极探索解决问题的方法；

3、培养合作能力、克服困难的精神。

1、教师准备：易拉罐若干，椅子六把，桌子两张，报纸棍等。

2、幼儿准备：熟悉歌曲旋律，会唱歌曲《去郊游》。

一、热身活动：

幼儿一起唱歌曲《去郊游》，边唱边做动作，做好热身运动。

二、创设情境：

在场地上划分五个区域穿树林（易拉罐），走木桩（易拉罐），过小桥（椅子），钻山洞（桌子），“公园”（六名幼儿手举报纸棍围成）。游戏开始，每一名幼儿必须走过四个场地（可以相互帮助），来到“公园”，成功到后学小兔子跳回到起点。

三、游戏：“比比谁先回家”

游戏规则：将幼儿分成四队，每队9人，听老师口令开始，每队的第一个小朋友开始跑，通过五个区域穿树林（易拉罐），走木桩（易拉罐），过小桥（椅子），钻山洞（桌子），“公园”（六名幼儿手举报纸棍围成），归队后，每队的第二个小朋友就开始跑，就这样直到最后一个小朋友归队，哪队先跑完，哪队为胜。

四、放松活动：

一起唱歌曲《去郊游》，边唱歌曲边踏步走回教室。

在游戏中要注意安全，有自我保护意识。

户外素质拓展活动的心得体会篇四

绿道骑游烧烤

为营造健康向上的企业文化，打造一个团结、朝气、高效的团队，增加每位员工的归属感，进一步促进员工之间的沟通。

二〇xx年x月x日早上9：00-下午4：00

绿园

公司全体员工自愿报名参加

1、绿道骑游

2、农家乐自助烧烤

3、自由活动

4、聚餐（暂定）

1、参加人员自备自行车（无自行车员工可到起点租用，租车费用自行负责）。

aa制100元/人

7：30食材购买人员准时到美好家园门口集合，购买食材；

9：00全体参加人员于交易中心集合；

9：10出发；

9：40到绿道入口处等候（需要租车同事可租用自行车）；

9：50从绿道入口开始骑游沿途可观赏绿道风景，领略夏日春景，感受大自然魅力；

10：30到达烧烤农家乐；

17：30（暂定）聚餐1、火锅2、连锅；

19：30结束愉快的行程；

- 1、此次活动为户外运动，参与人员务必准备合适服装（以休闲、运动为最佳）相机以及必要的用品。
- 2、绿道、农家乐植物较多，请准备好防蚊用品。
- 3、必须严格遵守时间规定，并准时到达集合点。

户外素质拓展活动的心得体会篇五

为了营造一个文明，健康，向上的校园文化氛围。促进人文学院团委学生会的交流与合作，增强干部同学体质，活跃和丰富学生的文化娱乐生活，从而更好的推进大学生素质拓展计划的实施。

促进部委交流丰富校园文化增强学生体质

人文学院全体团委学生会成员

(一)篮球。每队队员12名(含主力与替补)，分上下两个半场，每半场2分钟。

(二)排球。每队队员1名(含主力与替补)，采用三局两胜制，每局局分15分。

(三)七人制足球。每队队员12名(含主力与替补)，场地为标准足球场的一半，规则与十一人制足球相同。分上下两个半场，每半场3分钟。

(四)拔河。每队队员18名(12男6女)，采用三局两胜制，先拔过身后线两米为胜。

(五)跳大绳。每队队员2名(12女8男，含摇绳者)，18人轮流穿过摇动中的绳子，5分钟内穿过人数多者胜。

(一) 横幅 $2*3=6$ 手制海报 $5*5=25$ 综合展板 $2*2=4$

(二) 运动员用水 $5*2=1$

(三) 运动员奖品2

(四) 非固定资金2

合计625元

户外素质拓展活动的心得体会篇六

为了提高公司团队的协作精神，提高员工的积极性，为员工创造一个融洽、和谐、健康的氛围，增进员工之间的默契和感情。

本方案通过组织公司员工的户外拓展活动，使大家充分领略团队协作的重要性，培养团队精神，提高团队意识，从而提高每个员工的配合度，提高整体作战能力。

1. 团队协作、活跃公司整体员工的气氛，增强凝聚力。
2. 营造、烘托组织的重要性、提高组织纪律意识、增强集体荣誉感。
3. 体会团队与单兵作战的'效果，充分融入团队、增强归属感。
4. 增进了解、加强沟通、增进目标认同、激扬团队士气。

公司全体员工（约6名）

：烽火丛林野战

以“团队”为主题和组织形式，以体验式团队训练为工具：

增进学员的团队意识和团队凝聚力

将培训中学习和体验到的新思维、工作方法迁移到工作中

课程中，融合心理分析、管理理念和工作技巧：

加强培训师与学员之间的互动性

让体验与思考、检验与分享诸环节构成积极向上的循环

促使学员个人认识不断深化，团队的整体表现水平不断提高。

从各景区了解到有以下活动可供选择：烽火丛林野战、穿越碧水谷、丛林野战、定向越野，穿越电网，无规火车，信任背摔，绝壁攀岩，风趣户外野炊等。

（一）地点：安溪志闵旅游区

（二）时间：

（三）活动流程

- 1、打开心扉参与融冰活动，拓展活动的开启
- 2、积极参与拓展训练，培养团队合作精神
- 3、训练之余沿途参观基地里秀丽景色，放松心情
- 4、分享训练心情和经验

安溪野山谷基地

住宿，若有空一床位，补房差7元/人迷彩服：衣服+裤子+皮带

户外素质拓展活动的心得体会篇七

组织策划:

裁判长:

裁判:

主持:

医务:

后勤保卫:

器材准备:

二、

1、个人项目:以办公室为单位组队共七队(学前班及一年级队6人、二年级科任队7人、三四年级队7人、五年级队8人、六年级队7人、教导处队6人、行政后勤队6人),每队每项目报2-3人,每人限报1项。

2、集体项目:学前班及一年级队6、二年级科任队7、三四年级队7、五年级队8、六年级队7、教导处队5、行政后勤队5,共七队。

1、集体项目按一等奖一名;二等奖两名;三等奖四名予以奖励。

2、个人项目取前三名颁奖。

3、参赛选手颁发参与奖。

1、召开各年级组长会,组织学习活动方案,要求分组落实,组织报名,4月23日上午将报名表上交到校工会。

2、4月27日下午，召开领导小组和裁判组人员会议，制定和分解运动会的任务、场次、时间和规则。

3、4月30日再次召开年级组长会议，将活动安排计划和比赛规则等有关事项反馈到年级组。

4、根据报名情况，临时抽调部分教师协助裁判工作。

户外素质拓展活动的心得体会篇八

团结协作，提升能力

走近大自然，放松身心，锻炼体魄，增进同事间交流，丰富员工文化生活，增强同事间友谊团结及凝聚力，促进队伍和谐稳定；另一方面也为了开拓视野，领略自然美景。

公司全体员工(46人以实际到场人数为准)

1、活动组织：尹志才、李海标(采购)、王静、卢冠华(游戏安排和摄像统计)

2、时间：拟定20xx年5月23(周六)[]20xx年5月24日(周日)因营业厅有值班人员分为两次举办。

3、地点：饶阳县里满乡南韩村(刘辉内画艺术院)

1、注意人身安全，不单独行动；不搞个人主义，要以团队为主，要听取集体确定意见。如有特殊情况一定要单独离开先和组织人员汇报再离去。本次活动以安全第一为主。

2、爱护公物、保护环境。垃圾妥善处理全部带回，不可使用洗涤用品污染水源。

3、如有带小孩参加活动的，家长本人一定要监护好，并对小

孩安全负全部责任。

4、严禁带明火。

规则：采取比赛分数排名第一名得分30分、第二名20分、第三名10分；每项活动比出第一、二、三名。

个人游戏比赛分数排名一等奖奖励价值60元/人礼品，二等奖奖励价值40元/人礼品，三等奖奖励价值20元/人礼品。

游戏活动：

1、定点投球规则：每人8个球，投进指定点的投进者最多的'为胜利。

2、踏石过河规则：每人两块地垫、交换进行，到达目的地速度最快的为胜利。

3、哈利波特快跑：选手双脚夹住扫帚，手持乒乓拍托球，到达目的地速度快者为胜。